

Ergotherapie

AT Theraband (Übungsbeispiele)

Materialkunde

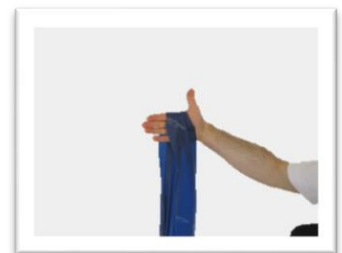
- Farbe kann nach Hersteller variieren, wichtiger ist die Angabe ob Stark, Mittel, Leicht o.ä.
- nicht in direktem Tageslicht lagern (wird sonst spröde)
- Über Kleiderbügel gehängt lagern (evtl. Verklebungen hängen sich aus)
- Nicht mit Desinfektionsmittel oder Spüliwasser abwischen -> Verkleben

Vorbereitung

- Scharfkantigen Schmuck vor Training abnehmen
- Hände sauber und trocken
- Bei Befestigung an Tür (Klinke)
 - Theraband an entgegengesetzter Türklinke befestigen
 - Band um Türschnapper herumführen
 - **Keine Glas oder Schiebetür!**
- Bei Befestigung an Tür (über Oberkante)
 - Stift als Riegel benutzen
 - Entgegengesetzt der Zugrichtung anbringen!
 - Vorsicht, nicht Finger klemmen!
 - **Keine Glas oder Schiebetür!**

Es geht los

1. Kurzes Aufwärmprogramm zu Beginn – 5 Minuten.
2. Nicht mit den Fingernägeln in das Band greifen
3. Band locker um den Handrücken legen, Hand möglichst geöffnet lassen oder lockerer Faustschluss (aber: Handgelenk grade halten)
4. Stabile Ausgangsstellung (in Sitz oder Stand)
5. Langsam und kontrolliert arbeiten – mit vorgespanntem Band beginnen, den ganzen Bewegungsradius gebrauchen. Auf stabile Körperhaltung achten.
6. Immer die Grundspannung halten = Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt
7. Stets Weiteratmen – keine Pressatmung, nicht die Luft anhalten
8. Handgelenk stabil halten (siehe Bild Griffhaltung)

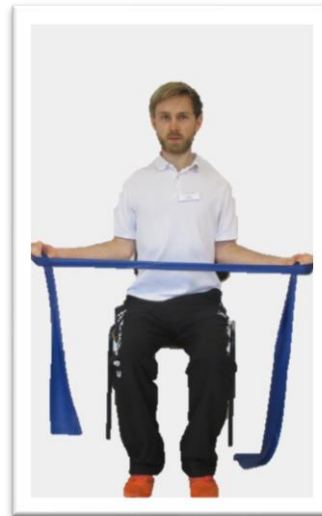


Trainingssteuerung

- Bandstärke beachten (siehe Beschreibung)
- Beginner:
 - leichter Widerstand, 3x10 bis 3x15
- Fortgeschrittene:
 - Mittel-schwerer Widerstand, zunächst 3x20, gerne nach und nach steigern bis zu 6x30

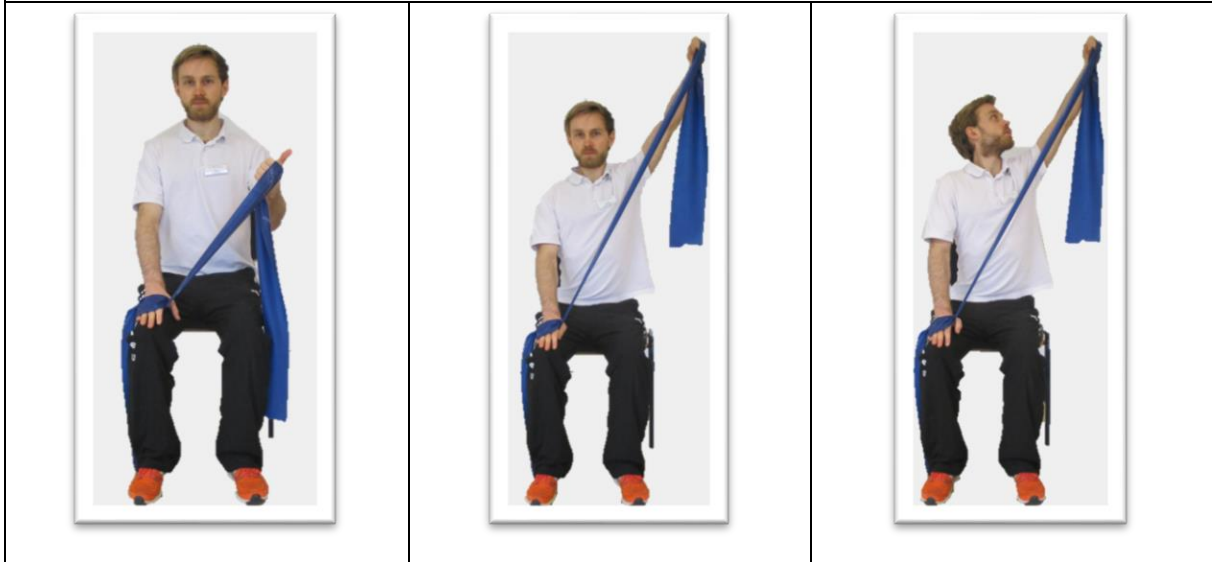
Übung 1: Außenrotation und Aufrichtung sitzend

Beide Ellenbogen sind 90° gebeugt und liegen am Oberkörper an. Die Daumen zeigen nach außen und Sie ziehen das Band auseinander. Die Ellenbogen bleiben in Kontakt zum Oberkörper. Am Ende der Bewegung die Schulterblätter kurz zusammen spannen.



Übung 2: Arm nach oben außen anheben

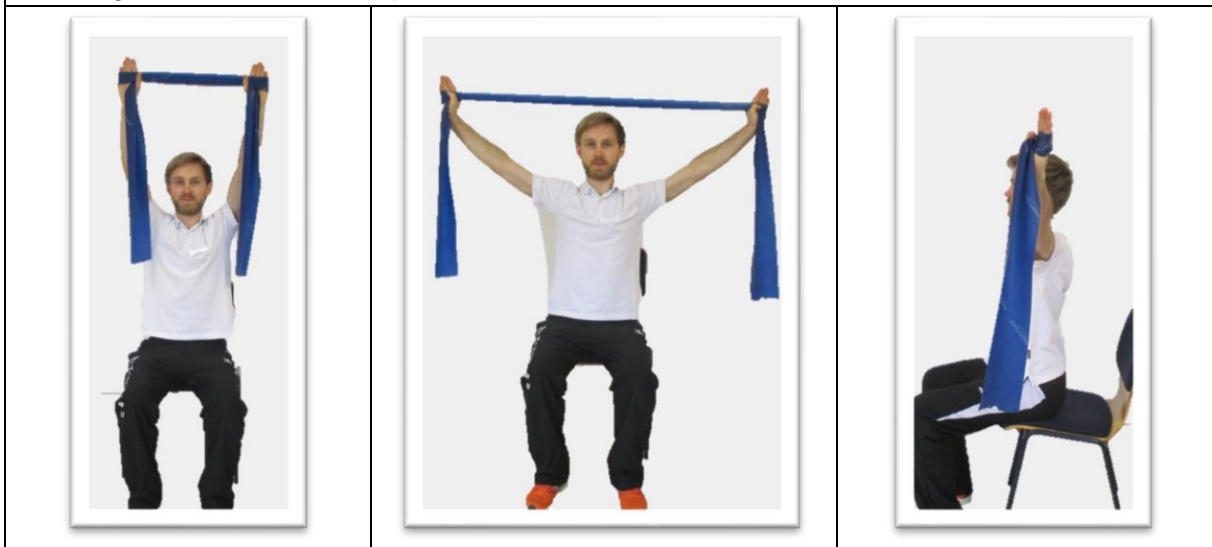
Ein Arm liegt auf dem Oberschenkel, der andere Arm zieht das Band nach hinten-oben-außen; Variation: der Hand hinterher gucken (*Oberkörper bleibt stabil!*)



Übung 3: Überkopf-Ziehen

Arme sind über dem Kopf gestreckt und ziehen das Band auseinander – nur bis auf Scheitelhöhe ziehen.

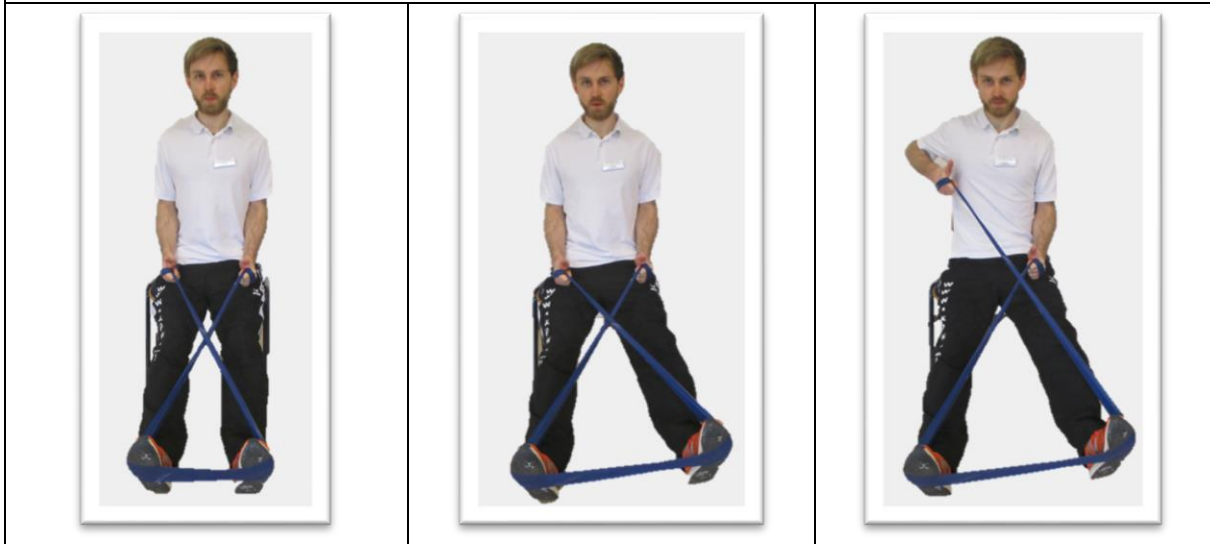
Achtung: Nicht hinter den Kopf ziehen!



Übung 4: Bein abspreizen (sitzend)

Band unter beide Füße legen und auf Kniehöhe überkreuzen. Spreizen Sie das Bein mit herangezogener Fußspritze nach außen ab. Steigerung: mit dem diagonalen Arm das Band nach hinten ziehen.

Achtung: Handgelenk stabil halten!



Übung 5: Kupplung treten

Das Band unter einem Fuß fixieren. Hände zum Körper führen und am Rumpf fixieren. Oberkörper unter Bauchspannung leicht zurück neigen und „Kupplung treten“.



Übung 6: Arm abspreizen (sitzend)

Das Band um die Oberschenkel legen und überkreuzen lassen. Knie hüftbreit auseinander. Mit den Armen das Band nach außen ziehen und mit den Beinen den Widerstand halten.



Übung 7: Ruderzug (stehend)

Band auf Ellenbogenhöhe im Türrahmen/Türklinke (oder ähnlichem) befestigen. Fester Stand, leicht in Knien gebeugt. Das Band Richtung Oberkörper ziehen – Ellenbogen eng am Körper nach hinten vorbei ziehen. Steigerung: in Schrittstellung



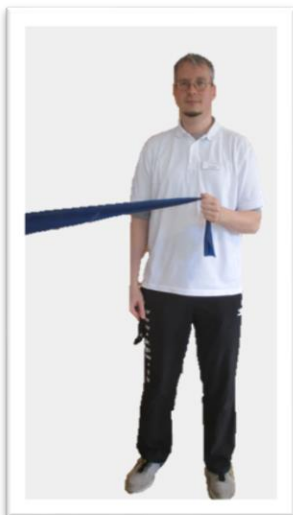
Übung 8: Seilzug

Band auf Kopfhöhe oder über der Tür (Türrahmen) befestigen. Fester Stand, leicht in Knien gebeugt. Das Band mit leicht gebeugtem Ellenbogen nach hinten unten neben den Hüften vorbei ziehen. Steigerung: in Schrittstellung



Übung 9: Außenrotation stehend

Band auf Ellenbogenhöhe im Türrahmen/Türklinke (oder ähnlichem) befestigen. Fester Stand, leicht in Knien gebeugt. Das Band nach außen ziehen, der Ellenbogen bleibt dabei immer am Oberkörper = Schulterdrehung.



Übung 10: Innenrotation stehend

Band auf Ellenbogenhöhe im Türrahmen/Türklinke (oder ähnlichem) befestigen. Fester Stand, leicht in Knien gebeugt. Das Band nach innen vor den Körper ziehen, der Ellenbogen bleibt dabei immer am Oberkörper = Schulterdrehung.



Übung 11: Arm nach vorne strecken „boxen“

Band auf Ellenbogenhöhe im Türrahmen/Türklinke (oder ähnlichem) befestigen. Ausführung langsam und konzentriert.



Übung 12: Bein abspreizen

Stabiler Stand, leicht das Knie des Standbeines gebeugt. Band auf Unterschenkel/Kniehöhe im Türrahmen befestigt, sodass Sie mit dem Bein in eine Schlaufe steigen können. Spreizen Sie das Bein mit hoch gezogener Fußspitze nach außen ab – so, dass Sie das Becken und den Oberkörper noch stabil und aufrecht halten können.

Achtung: Nicht mit dem Oberkörper zur Seite ausweichen!



Übung 13: Bein heranziehen

Stabiler Stand, leicht das Knie des Standbeines gebeugt. Band auf Unterschenkel/Kniehöhe im Türrahmen befestigt, sodass Sie mit dem Bein in eine Schlaufe steigen können. Ziehen Sie das Bein mit hoch gezogener Fußspitze bis zur Körpermitte heran – so, dass Sie das Becken und den Oberkörper noch aufrecht und stabil halten können.

Achtung: Nicht mit dem Oberkörper zur Seite ausweichen!



Übung 14: Bein nach hinten strecken

Stabiler Stand, leicht das Knie des Standbeines gebeugt. Band auf Unterschenkel/Kniehöhe im Türrahmen befestigt, sodass Sie mit dem Bein in eine Schlaufe steigen können. Strecken Sie das Bein mit hoch gezogener Fußspitze nach hinten aus.

Achtung: Nicht mit dem Oberkörper nach vorne ausweichen!



Übung 15: Bein nach vorne strecken

Stabiler Stand, leicht das Knie des Standbeines gebeugt. Band auf Unterschenkel/Kniehöhe im Türrahmen befestigt, sodass Sie mit dem Bein in eine Schlaufe steigen können. Strecken Sie das Bein mit hoch gezogener Fußspitze nach vorne.

Achtung: Nicht mit dem Oberkörper nach vorne ausweichen/ „rund“ werden!



Übung 16: Arm und Bein diagonal strecken

Mittig auf das Band stellen, beide Enden ca. auf Kniehöhe überkreuzen lassen, das Ende jeweils locker umwickelt. Spreizen Sie ein Bein nach außen ab und führen Sie den diagonalen Arm in die Gegenrichtung nach oben-außen.

